



Selbstwirksamkeit ist das Vertrauen in die Fähigkeit, zu lernen, was wir lernen müssen und zu tun, was wir tun müssen, um unsere Ziele zu erreichen sowie eine positive Erwartungshaltung, dass unsere Bemühungen mit Erfolg belohnt werden.

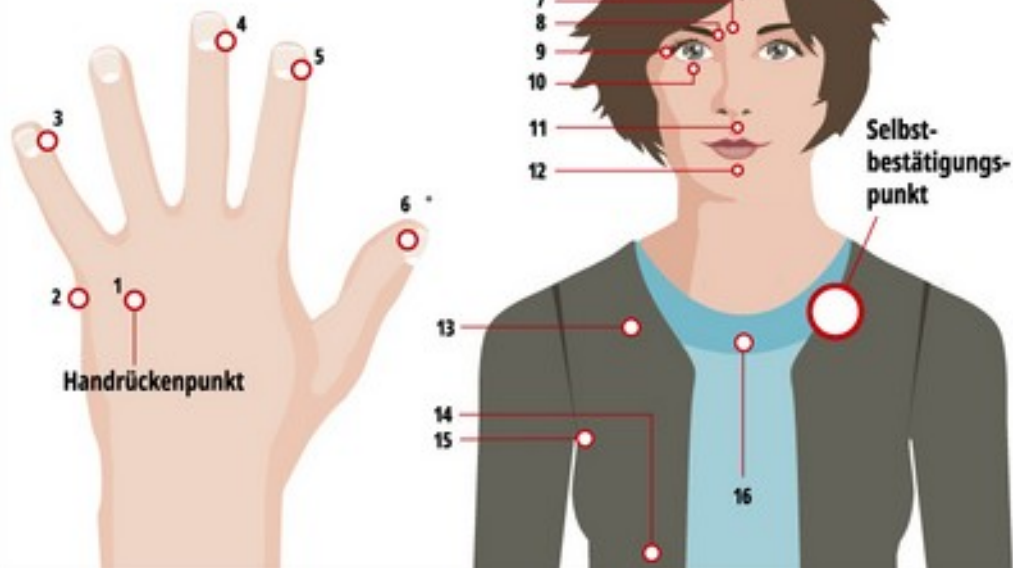
Dabei kann gedanklicher oder emotionaler Ballast die persönliche Entwicklung blockieren und uns im Weg stehen, eigene Ziele zu erkennen und zu erreichen. Mit Hilfe der Prozess- und Embodiment (körperbezogene) Psychotherapie PEP erkennen Sie Ihre Stressmuster und nutzen den Körper für zielgerichtetes Denken, Fühlen und Handeln. Dazu holen wir Ihre Bedürfnisse nach Sicherheit/Orientierung, Beziehungen und Autonomie ins Boot und bringen diese in eine persönliche Balance.

Ich bin zertifizierte PEP®Anwenderin der Prozess- und embodimentfokussierten (=körperbezogene) Psychotherapie nach Dr. Michael Bohne.

PEP® ist eine Selbsthilfetechnik, die Sie in einem Termin mit mir durch die praktische Anwendung lernen können. Sie erhalten im Anschluss an den ersten Termin die Broschüre „Bitte klopfen“ zur Übung zwischen Ihren Beratungen. Während Sie unangenehme Gefühle wie Ärger, Hilflosigkeit oder Angst erleben oder an Stress und Leistungsdruck denken, beklopfen Sie nacheinander 16 Akupunkturpunkte.

Mein Honorar beinhaltet keine gesetzliche Mehrwertsteuer, da ich laut § 19 Umsatzsteuergesetz von der Umsatzsteuerpflicht befreit bin.

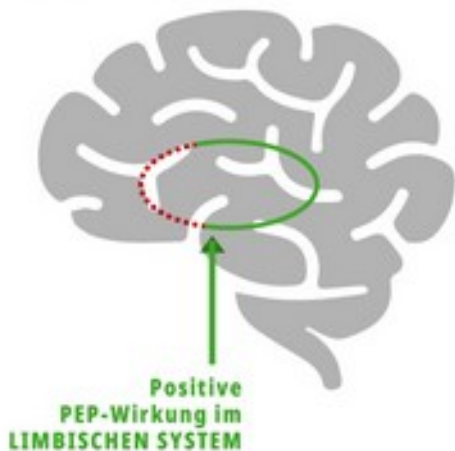
PEP® Klopfpunkte



Wo PEP® wirkt

Emotionen

einschränkende Gefühle wie
Angst, Panik, Schuld, Scham



Kognitionen

einschränkende Glaubenssätze
oder Beziehungsmuster

